



Examensarbete

Professionell idrottskarriär och arbetsliv,
180hp

Tränarbeteende och coach-
idrottarrelationens samband med
psykologiskt välbefinnande och stress hos
elitsatsande juniorgolfspelare

Idrottsvetenskap, 61–90, 15hp

Halmstad, 2024-03-10
Jonathan Toftebrant



Toftebrant, J. (2024). *Coach behavior and coach-athlete relationship's correlation with psychological well-being and stress within junior elite golf*. (Bachelor thesis in Psychology - sport and exercise, 61-90 hp). Academy of Health and Welfare: Halmstad University.

Abstract

The purpose of the study was to investigate whether the athlete's perceived coaching behavior and coach-athlete relationship have a correlation with perceived sport-specific psychological well-being and sport-specific stress in Swedish elite junior golfers. Collection of data was done via questionnaires with the help of an expert selection. The selection consisted of boys and girls in grades 1-4 ($M=2.33$; $SD=1.106$) who attend RIG and NIU gymnasiums majoring in golf. 61 people participated in the survey (42 boys and 19 girls). The study was a quantitative cross-sectional study.

The study conducted simple regression analyzes to test the study's four correlations. The result showed a positive statistically significant relationship between coaching behavior and sport-specific psychological well-being ($B=.436$, $p<.001$) where a higher degree of perceived positively associated coaching behavior indicated a higher experience of sport-specific psychological well-being. Likewise, a positive significant relationship was found between coach-athlete relationship and sport-specific psychological well-being ($B=.438$, $p<.001$), where a good relationship with one's coach indicated a higher well-being. The study also found a negative statistically significant relationship between coaching behavior and sport-specific stress ($B=-.436$, $p=.024$) where a higher degree of perceived positively associated coaching behavior indicates reduced sport-specific stress among the participants. In contrast, the results showed no statistically significant relationship between coach-athlete relationship and sport-specific stress.

The present study can contribute to increase the understanding for coaches and others involved in golf that it is important for the athlete's psychological well-being to have a good perceived relationship with their coach as well as contribute to an understanding that the coach's behavior can predict sport-specific psychological well-being and sport-specific stress.

Keywords: Coach behavior, Coach-athlete relationship, Psychological well-being, Stress, Junior golfers

Toftebrant, J. (2024). *Tränarbeteende och coach-idrottarrelationens samband med psykologiskt välbefinnande och stress hos elitsatsande juniorgolfspelare*. (Examensarbete inom idrottsvetenskap 61–90 hp). Akademi för hälsa och välfärd: Högskolan i Halmstad

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka om idrottarens upplevda tränarbeteende och coach-idrottarrelation predicerar upplevt idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande och idrottsspecifikt stress hos svenska elitsatsande juniorgolfare. Insamling av data gjordes via enkäter med hjälp av ett experturval. Urvalet bestod av pojkar och flickor i årskurs 1–4 ($M=2.33$; $SD=1.106$) som går på RIG- och NIU-gymnasium med inriktning golf. I studien deltog totalt 61 personer (42 pojkar och 19 flickor). Studien var en kvantitativ tvärsnittsstudie.

Studien genomförde enkla regressionsanalyser för att testa studiens fyra samband. Resultatet visade ett positivt statistiskt signifikant samband mellan tränarbeteende och idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande ($B=.436$, $p<.001$) där en högre grad av upplevt positivt associerade tränarbeteende predicerade högre upplevelse av idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande bland deltagarna. Likaså återfanns ett positivt signifikant samband mellan coach-idrottarrelation och idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande ($B=.438$, $p<.001$) där en god relation till sin tränare predicerade ett högre psykologiskt välbefinnande. Studien fann även ett negativt statistiskt signifikant samband mellan tränarbeteende och idrottsspecifikt stress ($B=-.436$, $p=.024$) där en högre grad av upplevt positivt associerat tränarbeteende predicerade minskad idrottsspecifikt stress bland deltagarna. Däremot fann studien inget statistiskt signifikant samband mellan coach-idrottarrelation och idrottsspecifikt stress.

Föreliggande studie kan bidra med att ge tränare och andra inblandade inom golf en ökad förståelse för att det är viktigt för idrottarens psykologiska välmående att ha en bra upplevd relation till sin tränare samt en förståelse för att tränarens beteende kan predicera idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande och idrottsspecifikt stress.

Nyckelord: Tränarbeteende, Coach-idrottarrelation, Psykologiskt välbefinnande, Stress, Juniorgolfspelare

Inom idrott har det visat sig att social support, till exempel stöd från familj, vänner och tränare, är betydelsefullt för idrottaren (Freeman, 2021). Inom idrottspsykologi har det länge varit tydligt att sociala relationer och support är viktigt för idrottarens psykologiska välbefinnande och det framhävs konstant av idrottare som en viktig pusselbit för deras hälsa och välmående (Rees, 2016). Lentz et al. (2018) framhäver också att sociala relationer har en avgörande roll i att hantera och lindra upplevd stress, en utmaning som många idrottare ställs inför. Tidigare studier har kommit fram till att junioridrottare i en högre grad exponeras av faktorer som påverkar deras välmående negativt (Swann et al., 2018; Xanthopoulos et al., 2020) och att unga idrottare även har lättare att utsättas för stress (Hayward et al., 2017; Kristiansen & Roberts, 2010). Därav har unga idrottare ett större behov av social support (Hayward et al., 2017) och Swann et al. (2018) framhäver att social support från tränaren är extra viktigt för de unga idrottarna.

Tidigare forskning har visat att individuella idrottare tenderar att uppleva stress kopplat till träning och tränare (Nicholls et al., 2007). Samtidigt säger Rhind et al. (2012) att idrottare som utövar individuella idrotter upplevde en närmare och mer engagerad relation med sina tränare. Dessutom tydliggör Baron-Thiene och Alfermann (2015) i sin studie att tränarens roll inom individuell idrott är extra viktig då individuella idrottare ofta är ensamma i både med- och motgångar. Ett exempel på en sådan idrott är golf, där Bum och Shin (2015) uttrycker att golftränaren har en stor påverkan på spelarens psykologiska tillstånd. Bum och Shin (2015) genomförde en studie på koreanska juniorgolfspelare där de undersökte vad tränaren har för inverkan på bland annat spelarens psykologiska aspekter och fann att tränarens beteende är en viktig faktor för golfarens välbefinnande. Bum och Shin (2015) föreslår att det behövs fler uppföljningsstudier där andra liknande målpopulationer undersöks, till exempel på juniorgolfare i andra länder.

Sammanfattningsvis tyder ovanstående på att tränaren är en betydande faktor inom individuella junioridrotter och däribland golf. Tidigare forskning visar att det finns flera aspekter av tränaren som påverkar idrottarens psykologiska välbefinnande och stress. Två av dessa aspekter är tränarens beteende respektive relationen mellan idrottare och tränare som båda har visat sig påverka det psykologiska välbefinnandet (Adie et al., 2012; Davis & Jowett, 2014) och stress hos idrottaren (Nicholls et al., 2016). Utifrån tidigare forskning har författaren därför valt att fokusera på huruvida tränarbeteende och coach-idrottarrelation kan predicera psykologiskt välbefinnande och idrottsspecifik stress hos svenska elitsatsande juniorgolfspelare.

Social support theory

Tidigare studier har kommit fram till att social support är kritiskt för vår hälsa, välmående och upplevda stress (Chiaburu, van Dam, & Hutchins, 2010; Cohen & Janicki-Deverts, 2009; Umberson & Montez, 2010, alla refererade i Rees, 2016). Social support kan definieras som de sociala resurser som personer uppfattar som tillgängliga eller som faktiskt tillhandahålls till dem i kontexten av både formella supportgrupper och informella stöttande relationer (Cohen et al., 2000).

Lakey (2010) beskriver att social support kan delas upp i tre typer av support: social integration (social integration), uppfattad support (perceived support) och mottagen support (enacted/received support). *Social integration* avser mängden och typen av relationer som finns i idrottarens sociala nätverk. *Uppfattad support* avser idrottarens uppfattning av möjlig support som finns tillgänglig vid behov. *Mottagen support* avser hjälp som tillhandahålls av idrottarens sociala nätverk inom en specifik tidsram (Gottlieb & Bergen, 2010). Uchino (2009) fann att uppfattad (perceived) support generellt ansågs bidra till välmående medan mottagen (enacted) support kan ge olika effekt och kan uppfattas som att det inte ger någon effekt alls, vara hjälpande eller ibland även hindrande.

Rees och Hardy (2000) definierar fyra dimensioner av social support: emotionell support, förtroende support, informativ support och praktisk support. *Emotionell support* refererar till att finnas tillgänglig för att skapa trygghet, genom att exempelvis tränare visar omsorg och lyssnar. *Förtroende support* handlar om att stödja idrottarens känsla av kompetens och självförtroende genom att uppmuntra och ge positiv återkoppling. *Informativ support* handlar om att ge idrottaren guidning och råd genom att exempelvis tränare ger konstruktiv återkoppling och råd kring teknik. *Praktisk support* handlar om att ge idrottaren support genom att till exempel hjälpa till med olika uppdrag och lösa transport (Rees & Hardy, 2000).

Rees (2016) nämner även att det finns fem aspekter som påverkar hur mottagaren uppfattar den sociala supporten: (a) initial nivå av mottagen support, (b) hur väl supporten passar till situationen, (c) sammanhanget där supporten ges, (d) timingen för supporten och (e) hur supporten ges. *Initial nivå av mottagen support* handlar om hur mycket social support som idrottaren upplever att de har fått tidigare (Rees & Freeman, 2010). Rees och Freeman (2010) genomförde en studie inom golf där de fann att effekten av en fokuserad och professionell handledning skilde sig åt beroende på om golfaren före studien hade rapporterat höga eller låga nivåer av mottagen social support innan studien. De som hade rapporterat låga

nivåer gynnades mest av den tillhandahållna professionella handledningen (Rees & Freeman, 2010). Gällande *hur väl supporten passar till situationen* skriver Cutrona och Rusell (1990) att okontrollerbara händelser leder till ett behov av support som främjar känslofokuserad hantering såsom emotionell eller förtroende support. De skriver även att kontrollerbara situationer leder till ett behov av support som främjar problemfokuserad hantering, såsom informativ eller praktisk support. Kopplat till aspekten *sammanhanget där supporten ges* skriver Berg och Upchurch (2007) att kontexten spelar roll då det finns en möjlighet att tillhandahållandet av informativ och praktisk support kan minska mottagarens egna tro på sin färdighet och förmåga att prestera när de ej får den sociala supporten. Rees (2016) ger ett exempel kopplat till *timing för supporten* där han, i linje med vad Bolger och Amarel (2007) fann, skriver att supporten uppfattas mer effektiv när idrottaren har bett om hjälp jämfört med om supporten ges innan idrottaren har bett om hjälp. Rees (2016) skriver att inom idrott är det ofta att tränaren ger support och råd utan att idrottaren har bett om det och att det därmed är viktigt att vara medveten om hur mottagaren uppfattar supporten. Kopplat till aspekten *hur supporten ges*, visade Rees et al. (2012) studie att en tränares till synes objektiva support kan uppfattas på väldigt olika sätt av olika idrottare och Rees et al. (2015) studie visade att endast när support, råd och återkoppling ges av någon som du delar en gemensam identitet med kommer supporten att ge önskad effekt (Haslam et al., 2005; Rees et al., 2013).

I en modell framtagen av Barrera (1986) föreslås att social support leder till gynnsamma resultat genom reducering av stressnivån som individen upplever. Bianco och Eklund (2001) jämförde atleter med låga nivåer av upplevd social support med idrottare som hade höga nivåer av uppfattad social support. De fann att idrottare med hög nivå av uppfattad social support inte är lika benägna att uppfatta svåra situationer som stressfulla. Även Freeman och Rees (2009) fann i en studie på elitsatsande golfspelare att social support minskar stressen vid tävling.

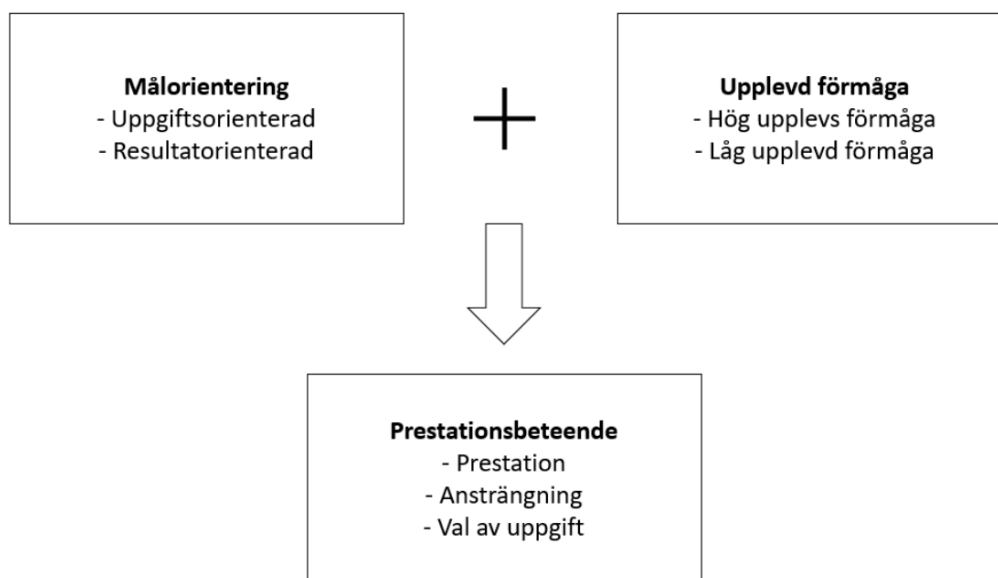
Utifrån sin litteraturoversikt skriver Freeman (2021) även på att det inom sport finns en ökad evidens för fördelaktiga effekter av social support kopplat till hälsa och psykologiskt välbefinnande inom sport. Forskningen om social support inom idrott är tydlig: idrottare ska inte känna att de måste "göra det själva" i deras jakt på framgång utan ska istället bli uppmuntrade till att vara proaktiva i sin användning av social support och inte se det som ett tecken på svaghet (Rees, 2016). Hur effektiv social support kan vara är beroende av ett antal mottagande faktorer, exempelvis ålder, kön och hur mycket stöd som önskas. Jämfört med äldre och mer erfarna idrottare kan yngre individer ha mindre utvecklad hantering av

förmågor och vara mer beroende av social support från sina föräldrar och tränare (Hayward et al., 2017; Kristiansen & Roberts, 2010).

Achievement Goal Theory

Achievement Goal Theory (hädanefter benämnt som AGT) (Nicholls, 1984) är en social-kognitiv motivationsteori som betonar människans målinriktade och rationella natur (Roberts & Treasure, 2012). Nicholls (1984) identifierar två huvudsakliga inriktningar på hur individer värderar sin personliga prestation: uppgiftsorienterat eller resultatorienterat. Enligt Roberts och Treasure (2012) är en central aspekt av AGT hur den sociala supporten kan påverka individens motivation att utföra handlingar. Keegan et al. (2009; 2010) betonar att tre aspekter av den sociala supporten, nämligen tränare, föräldrar och lagkamrater, är framstående i ungdomsidrott och har en betydande inverkan på motivationsklimatet.

I en uppgiftsorienterad miljö prioriteras personlig utveckling och ansträngning framför resultat (Roberts, 2012). Tränaren fokuserar på inlärningsprocessen och individens utveckling, vilket leder till att prestation bedöms utifrån individens personliga framsteg (Roberts, 2012). I ett resultatorienterat motivationsklimat mäts prestation genom jämförelse med andra individer, där fokus ligger på att uppnå bättre resultat än sina jämförelsegrupper (Roberts, 2012).



Figur 1. Achievement goal theory (Nicholls, 1984) – fritt översatt.

Roberts och Treasure (2012) understryker att tränarens roll är avgörande för hur motivationsklimatet upplevs av spelare. Tränaren har stor betydelse för hur idrottaren

upplever motivationsklimatet beroende på hur idrottarens förmåga godtas i relation till prestation och resultat (Duda & Balaguer, 2007). Detta görs genom att tränaren kan välja att antingen fokusera på utvecklingen och uppgiften i sig, eller att rikta uppmärksamheten mot resultatet och jämförelser med andra (Duda & Balaguer, 2007). När tränaren väljer att främja ett uppgiftsorienterat motivationsklimat, lägger denne exempelvis fokus på varje enskild individ och deras engagemang, vilket skapar en atmosfär av samarbete (Eys et al., 2013). Dessutom tenderar en uppgiftsorienterad tränare att utveckla en nära och intensiv relation med idrottarna, vilket i sin tur främjar ett bättre prestationsklimat (Tabernerero et al., 2009). Om en tränare istället tillämpar ett resultatorienterat motivationsklimat kan det skapa rivalitet genom att exempelvis betona resultat och jämförelse med andra (Newton et al., 2000).

Forskning visar att ett uppgiftsorienterat motivationsklimat är kopplat till högre nivåer av tillfredsställelse för idrottarna, vilket främjar psykologiskt välbefinnande (Appleton & Duda, 2016; Boixadós et al., 2004; Gjesdal et al., 2018; Jaakkola et al., 2016; Trenz & Zusho, 2011). Ett resultatorienterat motivationsklimat har däremot visats vara associerat med ökad ångest och stress, vilket kan leda till lägre psykologiskt välbefinnande (Appleton & Duda, 2016; Gjesdal et al., 2018; Isoard-Gauthier et al., 2013; Ntoumanis et al., 2012).

Idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande i relation till tränarbeteende och coach-idrottarrelationen

Enligt definitionen från World Health Organization (WHO) (2004) innebär psykisk hälsa ett tillstånd av välbefinnande där en individ kan uppnå sin fulla potential, fungera på ett produktivt och givande sätt, hantera vanliga påfrestningar i livet och vara förmögen att bidra till sin omgivning (World Health Organization, 2004). Denna definition tar hänsyn till det övergripande välbefinnandet utan att begränsas av en specifik kontext. Inom idrotten skriver Lundqvist (2011) och Kouali et al. (2022) att majoriteten av tidigare studier har misslyckats med att särskilja generellt psykologiskt välbefinnande och idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande. Välgrundade definitioner av välbefinnande har utvecklats i den psykologiska litteraturen i mer allmänna populationer, men dessa kan kräva både validering och, med största sannolikhet, anpassning till idrottens sammanhang (Lundqvist, 2011). Lundqvist (2011) skriver också på att kunskapsnivån om vad som utgör idrottsrelaterat välbefinnande för närvarande är ytlig och behöver forskas mer om.

Inom forskningen för psykologisk välbefinnande finns det framförallt två olika perspektiv. En av dessa är det eudaimoniska perspektivet som fokuserar på att leva ett meningsfullt liv, finna lycka och självförverkligande (Salavera et al., 2020). De eudaimoniska

synsättet fokuserar på de faktorer som främjar personlig tillväxt och förverkligande av människans fulla potential. Det eudaimoniska perspektivet betraktar psykologiskt välbefinnande som ett långsiktigt positivt psykologiskt tillstånd som är resultatet av individens engagemang för olika livsutmaningar, meningen med livet och självreflektion (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993). Eudaimoniska perspektivet har fått mycket vetenskaplig uppmärksamhet de senaste decennierna och många studier har försökt identifiera faktorer som kan leda till eudaimoniskt välbefinnande (Salavera et al., 2020).

Khan et al. (2015) har framhållit att tonåren är en avgörande period för individens psykiska hälsa, då den formar syftet med livet, värderingar och målsättningar. Tidigare forskning har visat att deltagande inom organiserad idrott kan leda till högre välbefinnande och bättre hälsa bland barn och ungdomar (Donaldson & Ronan, 2006; Findlay & Coplan, 2008). Däremot har Quested et al. (2013) noterat att deltagande i idrott inte automatiskt översätts till högre nivåer av psykologiskt välbefinnande. I stället är det kvaliteten på den sociala miljön inom den organiserade idrotten som avgör hur individen upplever sitt psykologiska välmående. I Questeds et al. (2013) studie pekade resultat på vikten av att idrottsdeltagandet är glädjefyllt för att ungdomar ska vara mindre benägna att vilja hoppa av idrotten. Även om författarna hade en känsla för att det var så, och många tränare sannolikt strävar efter att uppnå det, bekräftar studiens resultat denna känsla där många tränare lyckas skapa en atmosfär som spelaren sannolikt gillar och därmed lyckas upprätthålla deltagandet. På så sätt har tränaren en viktig roll gällande att påverka kvaliteten i den sociala miljön för att minska avhopp som i sin tur kan leda till ökat psykologiskt välbefinnande (Quested et al., 2013).

I tidigare forskning är det två ledarskapsstilar som ofta diskuteras; autokratiskt respektive demokratiskt ledarskap som involverar olika typer av tränarbeteenden (Cross & Lyle, 1999). En autokratisk ledarskapsstil, enligt Lindwall et al. (2016), karakteriseras av att tränaren tar beslut på egen hand och inte involverar eller tar hänsyn till gruppens åsikter. Till exempel kan tränaren besluta om säsongsschema utan att rådfråga spelarna (Lindwall et al., 2016). Kidman (2010) beskriver den autokratiska ledarstilen som traditionell, där spelarnas inflytande över miljön är begränsad, och tränaren har det yttersta ansvaret för spelarnas utveckling och prestation. Demokratisk ledarskapsstil utmärks av tränarens engagemang i att involvera och ta hänsyn till gruppens åsikter. Det innebär att gruppen ges möjligheter att påverka olika aspekter som rör laget, såsom val av omklädningsrum, gemensamma mål och spelstrategi (Bhatti et al., 2012). Bland idrottare identifierade Høigaard et al. (2008) att positiva tränarbeteenden inkluderar att ge positiv feedback (till exempel beteenden som

erkänner och belönar bra prestationer), träning och instruktion (exempelvis tränarbeteenden som gör det möjligt för en idrottare att förbättras) och demokratiska beteenden (till exempel låta gruppmedlemmar fatta beslut).

Det är av stor betydelse hur tränarens ord och handlingar uppfattas av idrottarna, och felaktig tolkning eller olämpligt tränarbeteende kan resultera i negativa utfall (Amorose, 2007). Forskning har påpekat att tränarbeteendet och tränarens interaktion med idrottarna inte bara formar deras prestation utan också deras psykologiska välbefinnande (Jones et al., 1997). Jones et al. (1997) understryker det ansvar och den betydelse som tränare har för att skapa en stödjande och positiv miljö som gynnar både idrottarnas framgång och deras övergripande psykologiska hälsa.

Adie et al. (2012), Reinboth et al. (2004), och Bum och Shin (2015) har genomfört tre studier som undersökte om tränarbeteende predicerar psykologiskt välbefinnande hos unga idrottare inom olika sporter. Alla tre studier kom fram till att det fanns ett samband mellan variabelerna där tränarens beteende predicerar välbefinnande bland unga idrottare. Adie et al. (2012) betonade fördelarna med att tränaren använder interpersonella beteenden som främjar en miljö av autonomi för att stödja idrottarnas långsiktiga välmående. Reinboth et al. (2004) fann också att idrottarnas upplevelse av autonomistöd och social support från tränaren var kopplade till deras välbefinnande. Deras studie indikerade att specifika aspekter av den sociala miljön kan ha en betydande roll för att främja det psykologiska välbefinnandet. I Bum och Shin (2015) studie noterades också att klara instruktioner och tränarens sociala support har en positiv effekt på spelarnas psykologiska välbefinnande vid tävling.

Den andra variabeln av tränare som undersöks i den här studien är coach-idrottarrelationen som enligt Jowett och Shanmugam (2016) definieras som en social relation som ständigt formas av de tankar, känslor och beteenden som utspelar sig mellan tränaren och idrottaren. Enligt denna definition är tränaren och idrottaren ömsesidigt och dagligen beroende av varandra. Jowett och Shanmugam (2016) understryker den avgörande roll båda parter har i att forma den gemensamma idrottsmiljön. Rhind et al. (2012) identifierade tre huvudkomponenter i coach-idrottarrelationen: closeness, commitment samt complementarity. Dessa tre huvudkomponenter samverkar och är avgörande för att skapa en sund relation och god social support. Dessutom finns det en fjärde komponent, benämnd "co-orientation" eller "+1", som handlar om hur idrottaren och tränaren uppfattar sin relation och tror att den andra parten ser på relationen (Rhind et al., 2012). Jowett et al. (2005) beskrev de 3 C:na som följande: (a) Närhet (closeness) som i coach-idrottarrelationen exempelvis handlar om i vilken utsträckning parterna värdesätter, stöttar och bryr sig om

varandra, (b) Engagemang (commitment) som handlar om tränarens och idrottarens intention att bibehålla relationen och (c) komplementaritet (complementarity) som handlar om hur tränaren och idrottarens beteende stämmer överens med varandra. De 3 C:na ger en konkret betydelse för kvaliteten på relationen mellan tränare och idrottare.

Foulds et al. (2019) fann i sin studie att närhet (closeness) inkluderade teman som tillit, gillande, respekt, omsorg och uppskattning. Alla deltagare nämnde att närhet (closeness) byggdes upp över tiden i förtroende mellan tränaren och idrottaren, exempelvis under återgång till spel efter skada. Samtal som handlar om annat än sport och träning (till exempel om familj och vänner) visade sig vara mycket viktiga för idrottare och bidrog till närhet (closeness). Foulds et al. (2019) fann också att engagemang (commitment) identifierades inom tre områden; positivitet, delad erfarenhet och fokus på idrottaren. Positivitet från tränaren uppfattades som ett långsiktigt engagemang (commitment) och visade sig genom planering, ömsesidig målsättning och en hög arbetsmoral. Coach-idrottarrelationen bygger på engagemang (commitment), där mängden träningstimmar som tillbringades tillsammans var avgörande för relationen. Vidare fann Foulds et al. (2019) att komplementaritet (complementarity) beskrev anpassningsförmåga, en autonomi-stödjande miljö och tränarens utmärkande egenskaper som förebild. Deltagarna svarade att de uppskattade en tränare som visade anpassningsförmåga att variera träningar, koordinering av scheman och justering av träningsmängden baserat på tränarens feedback. Deltagarna uppskattade tränaren för att hen visade respekt och förståelse för dem både inom och utanför idrotten.

Isoard-Gauthier et al. (2016), Simons och Bird (2023), Davis och Jowett (2014) samt Felton och Jowett (2013) har genomfört fyra studier som undersökte om coach-idrottarrelationen predicerar välbefinnande bland idrottare. Alla fyra studier kom fram till att det finns ett samband där en högkvalitativ coach-idrottarrelation predicerar välbefinnande på ett positivt sätt bland idrottarna de studerade. Det visade sig att idrottare som rapporterade att de hade en bra relation med sin tränare, när det gäller närhet (closeness), engagemang (commitment) och komplementaritet (complementarity), visade på högre psykologiskt välbefinnande och mindre negativa känslor för sin idrott än idrottare som rapporterade en dålig relation till sin tränare (Isoard-Gauthier et al., 2016). Detta var också något Simons och Bird (2023) och Davis och Jowett (2014) kom fram till i sina studier, att både coach-idrottarrelation och social support hade ett positivt samt signifikant samband med idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande. Det rekommenderas att tränaren borde sträva efter att skapa högkvalitativa relationer med sina idrottare (Simons & Bird, 2023; Davis & Jowett, 2014). Felton och Jowett (2013) utvecklar sitt resultat genom att förklara att det

förtroende spelaren får av sin tränare, gör spelaren mer trygg i att deras tränare inte kommer att lämna dem oavsett utfallet av prestationerna. Detta skapar en stabil grund där idrottarna kan utforska och utveckla sina färdigheter utan rädsla för överdriven press eller att bli övergiven vid mindre framgångsrika tillfällen. Författarna kom fram till att denna balans mellan självständighet och stöd skapar en sund dynamik som främjar en positiv idrottsupplevelse och kan ha långsiktiga positiva effekter på idrottarnas psykologiska välmående (Felton & Jowett, 2013).

Lentz et al. (2018) gjorde en litteraturöversikt där de summerade tidigare forskning kring att bygga kvalitativa relationer mellan idrottare och tränare och hur dessa relationer påverkar idrottarens välbefinnande och stress. Lentz et al. (2018) summerar litteraturöversikten med att föreslå att tränare bör anpassa sitt beteende och ledarskapsstil utifrån idrottarens individuella behov och personlighet. En bristfällig relation mellan tränare och idrottare kan leda till minskat välbefinnande, vilket även kan påverka idrottarens idrottskarriär (Lentz et al., 2018).

Idrottsspecifik stress i relation till tränarbeteende och coach-idrottarerelationen

Stress är en vanligt förekommande utmaning bland idrottare och kan ha negativa konsekvenser både för deras fysiska och mentala hälsa. Stress uppstår när en idrottare känner att det finns en obalans mellan de krav som ställs på dem inom idrotten och de resurser de har till sitt förfogande (Gustafsson & Kenttä, 2014). En idrottare kan uppleva olika typer av idrottsspecifik stress, några av dessa är *generell stress*, *social stress* och *emotionell stress* (Kallus & Kellman, 2016). Personer som har höga nivåer av *generell stress* beskriver sig själva som psykiskt stressade, deprimerade och obalanserade. För idrottare kan det till exempel handla om den allmänna belastning som upplevs, personliga utmaningar och balansen mellan idrott och privatliv. Generell stress visar sig ofta efter intensiva och demotiverande perioder för idrottare. *Social stress* mäter frekvensen av att vara upprörd eller irriterad samt ha bråkat med andra och är ett av de mest kraftfulla tillstånden av stress. Höga värden av social stress indikerar att idrottaren ofta bråkar med andra, är upprörd och humöret brister (Kallus & Kellman, 2016). För en idrottare kan det handla om konflikter med lagkamrater, press från tränare eller förväntningar från publik och fans. *Emotionell stress* handlar övervägande om upplevd ångest, hämningar och irritation under den senaste tiden, det vill säga det känslomässiga tillståndet (Kallus & Kellman, 2016). Det kan vara känslor av ångest, nedstämdhet eller frustration på grund av tävlingspress, skador eller andra emotionella

påfrestningar som är specifika för idrottssammanhang. Personer som upplever höga nivåer av emotionell stress upplever ofta aggression, oro, begränsningar och ensamhet (Kallus & Kellman, 2016).

Nicholls et al. (2016) genomförde en studie bland ett urval av idrottare som undersökte om tränarens beteende respektive coach-idrottarrelationen predicerade stress. Resultatet av studien visade att tränarens beteende och relationen mellan tränare och idrottare var framträdande stressfaktorer för idrottare. Med andra ord hade både tränarens beteende och relationen mellan tränare och idrottare ett samband med den upplevda stressen hos idrottaren. Nicholls et al. (2016) var dock en av få studier som fann att höga nivåer av engagemang (commitment) i coach-idrottarrelationen även kan leda till negativa implikationer, i denna studie fann de till exempel att det var positivt associerat med hot.

Som nämnts ovan gjorde Lentz et al. (2018) en litteraturöversikt där de summerade tidigare forskning av att bygga kvalitativa relationer mellan idrottare och tränare och hur dessa relationer påverkar idrottarens välbefinnande och stress. I sammanfattningen av litteraturöversikten skriver Lentz et al. (2018) att coach-idrottarrelationen kan vara en stressfaktor bland unga vuxna idrottare och att tränare borde överväga att bygga en starkare relation med sin idrottare för att förebygga stress bland idrottarna.

Arnold och Fletcher (2012) genomförde en studie där syftet var att sammanställa tidigare forskning som har identifierat de organisatoriska stressorerna som är upplevda av idrottare. Utifrån sammanställningen kunde de dra slutsatsen att ledarskapsfrågor bestående av tränarens beteende, interaktioner, personlighet och attityder upprepade gånger identifierades som organisatoriska stressorer hos idrottaren. I de vanligaste tränarrelaterade organisatoriska stressorerna ingår tränare som uppfattades som "tekniskt inkompetenta", "ständigt kritiserade" och "icke-stödjande" eftersom dessa egenskaper påverkade den upplevda stressen hos idrottarna (Arnold & Fletcher, 2012). Två huvudkällor till upplevd stress som idrottare ofta upplevde var "brist på prestationsfeedback" och att "inte veta vad du har gjort för fel". En ytterligare aspekt som hade potentialen att skapa stress var externa förväntningar från exempelvis tränare (Arnold & Fletcher, 2012). Detta var något som även Malinauskas (2010) identifierade i sin studie där de fann att de idrottare som kände sig uppskattade och förstådda av andra, till exempel tränare, upplevde lägre nivåer av stress. Sammanfattningsvis tyder både Arnold och Fletcher (2012) samt Malinauskas (2010) studie på att tränarbeteende predicerar upplevd stress hos idrottare.

Summering och syfte

För unga idrottare har tidigare forskning visat att social support från framförallt tränaren är viktig (Swann et al., 2018) då de i en högre grad exponeras av faktorer som påverkar deras välmående negativt (Swann et al., 2018; Xanthopoulos et al., 2020). AGT beskriver hur tränaren har en viktig roll för motivationsklimatet (Roberts & Treasure, 2012), som i sin tur har visat sig ha en tydlig koppling till det psykologiska välbefinnandet. Tidigare forskning har kommit fram till att det uppgiftsorienterade motivationsklimatet leder till högre nivåer av psykologiskt välbefinnande (Appleton & Duda, 2016; Boixadós et al., 2004; Gjesdal et al., 2018; Jaakkola et al., 2016; Trenz & Zusho, 2011) medan ett resultatorienterat motivationsklimat bland annat kan leda till ökad stress hos idrottaren (Appleton & Duda, 2016; Gjesdal et al., 2018; Isoard-Gauthier et al., 2013; Ntoumanis et al., 2012). Beroende på hur tränaren beter sig och upplevs av idrottaren menar AGT därmed att idrottarens psykologiska välbefinnande och stress kommer att påverkas (Nicholls, 1984).

Det finns flera dimensioner som påverkar hur idrottaren upplever sin tränare. Två av dessa dimensioner är tränarbeteende och coach-idrottarrelation som i tidigare studier har visat sig ha ett samband med idrottarens psykologiska välbefinnande och stress (Adie et al., 2012; Davis & Jowett, 2014; Nicholls et al., 2016; Arnold & Fletcher, 2012). Bum och Shin (2015) samt Baron-Thiene och Alfermann (2015) fann att tränaren har en betydande roll för idrottarens psykologiska tillstånd, särskilt inom individuella idrotter som till exempel golf, då idrottaren oftast är ensam i både med- och motgångar. Hill et al. (2023) skriver att för att golfspelare ska utvecklas och uppnå sitt mål är det nödvändigt att kunna prestera under press. De skriver att spelare måste möta och hantera en uppsjö av utmaningar när de tränar och tävlar som inkluderar interna (självttvivel och förväntningar) och externa krav (motståndare och coach-idrottarrelationer). Att behöva leverera på en tekniskt hög nivå samtidigt som man står inför de interna och externa kraven under en 4-5 timmars runda är en psykologisk utmaning som golfare möter (Hill et al., 2023). Därav har denna studie valt att fokusera på golfspelare samt om det psykologiska välbefinnandet och stressen har något samband med tränare. Syftet är att undersöka om idrottarens upplevda tränarbeteende och coach-idrottarrelation predicerar idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande och idrottsspecifik stress hos svenska elitsatsande juniorgolfspelare.

Metod

Deltagare och urval

Urvalsgruppen för den aktuella studien är juniorgolfspelare på elitnivå. Målgruppen innefattar flickor och pojkar i årskurs 1-4 på gymnasiet som spelar golf och går på Riksidrottsgymnasium (RIG) eller gymnasium med Nationell Idrottsutbildning (NIU) med inriktning golf. Kravet om att urvalsgruppen ska gå på RIG/NIU är för att nå ut till de ungdomar som är elit inom juniorgolf. Antal respondenter i studien var 68, av dessa togs 7 respondenter bort då de hade svarat en 7:a på alla frågor i enkäten, vilket tydde på brist på variation i deras svar och ansågs därför inte vara tillräckligt meningsfulla för studiens resultat. Denna åtgärd vidtogs för att säkerställa resultatets validitet och därför uteslöts oseriösa svar från analysen. Av de återstående 61 respondenter var 42 pojkar (69%) och 19 flickor (31%). I studien deltog 20 elever från årskurs 1, 11 elever från årskurs 2, 20 elever från årskurs 3 och 10 elever från årskurs 4 ($M=2.33$; $SD=1.106$). Av respondenterna angav 3 att de tävlar på lokal nivå, 14 på regional nivå, 31 på nationell nivå och 13 på internationell nivå. Av respondenterna angav 42 klubbtränaren som sin huvudtränare, 17 angav skoltränaren som huvudtränare och 2 angav sin fystränare som huvudtränare.

Design och procedur

Studien använde en tvärsnittsdesign, vilket innebär att flera variabler mäts vid ett och samma tillfälle (Breakwell et al., 2012). En förfrågan om att delta i undersökningen skickades ut till alla kontaktpersoner på skolorna, det vill säga 2 RIG-gymnasier samt de 24 NIU gymnasier som finns runt om i Sverige (Svenska Golfbundet, u.å.). I förfrågan skickades enkäten samt informationsbrevet med. Kontaktpersonen ombads skicka informationsbrev samt enkäten vidare till eleverna. Enkäten innehöll också ett samtycke där deltagarna fick kryssa i om samtycke fanns till deltagande i undersökningen. För att fortsätta i enkäten och besvara frågorna eller påståendena krävdes att deltagarna aktivt godkände sitt deltagande i studien genom att markera sitt samtycke. Det var inte möjligt att fortsätta i enkäten utan detta godkännande.

I studien beaktades de fyra huvudkraven som fastställdes av Vetenskapsrådet (2002): informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Samtliga deltagare erhöll ett informationsbrev som klargjorde syftet med studien, förväntad tid för att besvara enkäten och viktiga fakta såsom integritet där det tydligt nämndes att alla svar är

anonyma. Deltagarna informerades om att deras deltagande var helt frivilligt och att de hade rätt att avbryta sitt deltagande när som helst under studiens gång. All information gällande deltagarna behandlades konfidentiellt, och deras uppgifter var endast tillgängliga för studiens syfte. Det innebär att alla dokument, inklusive samtycken och enkäter, hanterades av författaren och raderades efter avslutad studie. Svaren i enkäterna användes inte till något annat än syftet med studien.

Mätinstrument

Insamling av data skedde genom fyra olika självskattningsformulär sammanställda till en webbenkät. Webbenkäten innehöll också ett antal bakgrundsfrågor om deltagarens kön, vilken årskurs de går i, hur länge de har spelat golf, vilken nivå de tävlar på ("Lokal", "Regional", "Nationell" och "Internationell" nivå) och vilken huvudtränare ("Klubbtränare", "Skoltränare" och "Fystränare") de utgick från när de besvarade enkäten.

Coaching Behaviour Scale of Sports (CBS-S)

Coaching Behaviour Scale of Sports (CBS-S) användes i denna studie för att mäta variabeln tränarbeteende. CBS-S frågeformuläret (Carlsson & Lundqvist, 2016) består av totalt 47 påståenden som mäter idrottarens uppfattningar om sju dimensioner av tränarbeteende. I denna studie användes bara de två sista dimensionerna, vilken består av 14 frågor och handlar om hur huvudtränaren behandlar idrottaren som person. Sex av dessa frågor behandlade personlig kontakt och ansågs vara positiva, medan de åtta återstående behandlade negativ personlig kontakt och ansågs vara negativa tränarbeteenden (Côté et al., 1999).

I denna studie användes CBS-S som är ett instrument för att mäta hur deltagarna upplever att deras tränare agerar när de tränar tillsammans. Deltagarna använde en sju gradig skala (1 - aldrig, 4 - ganska ofta, 7 - alltid) för att svara på frågorna och påståendena om tränarbeteende. Ett högt värde på tränarbeteende motsvarade en högre grad av positivt associerade tränarbeteenden. De instruerades att bedöma utifrån den tränare de anser står dem närmast eller spenderar mest tid med. För att förenkla analysen har den aktuella studien slagit ihop båda dimensionerna till en och samma variabel. Tidigare studier har visat att enkäten har hög tillförlitlighet (Baker et al., 2003). Cronbachs alfa för de båda dimensionerna i denna studie var 0.91 vilket ansågs vara en god reliabilitet. I tidigare studier har Cronbachs alfa varit över 0.85 för samtliga dimensioner (Baker et al., 2003; Côté et al., 1999).

Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)

Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) användes i denna studie för att mäta variabeln coach-idrottarrelationen. CART-Q (Jowett & Ntoumanis, 2004) är uppbyggd efter de tre C:na: commitment, closeness och complementarity. Det är ett instrument som mäter idrottarens uppfattning om kvaliteten på relationen mellan sig och sin tränare (Jowett & Ntoumanis, 2004). Respondenterna svarar på påståendena med hjälp av en sjugradig Likertskala, där 1 indikerar "stämmer inte alls" och 7 representerar "stämmer precis". Ett högt värde på variabeln coach-idrottarrelation motsvarade en bra upplevd relation med tränaren. I den aktuella studien användes en svensk version av frågeformuläret som består av 11 påståenden uppdelade i de tre subskalorna Commitment, Closeness och Complementarity.

Den första subskalan Commitment (engagemang) mäter nivån av samarbetsvilja från idrottarens sida gentemot tränaren (till exempel "jag är hängiven till min tränare"). Andra subskalan Closeness (närhet) mäter i vilken utsträckning idrottaren respekterar och tror på sin tränare (till exempel "jag respekterar min tränare"). Den tredje subskalan Complementarity (komplement) mäter i vilken grad idrottarens beteende anses vara hjälpsamt eller stöttande (till exempel "när jag blir coachad av min huvudtränare har jag ett vänligt och öppet förhållningssätt") enligt Jowett (2009).

Testet har visat god reliabilitet och validitet (Jowett & Ntoumanis, 2004). I den aktuella studien slogs de tre subskalorna ihop och resultatet var Cronbach's Alpha-värdet 0.93. Detta värden indikerar en hög intern konsistens i mätinstrumentet.

Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (REST-Q Sport)

Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (REST-Q Sport) (Kellmann & Kallus, 2001) är ett frågeformulär med 76 frågor utvecklat för att mäta stress och återhämtning hos idrottare. I denna studie användes endast 3 subskalor: general stress, emotional stress och social stress. Dessa skalor bestod av 4 frågor vardera, vilket blev totalt 12 frågor från REST-Q Sport. Testet utgår vanligtvis från upplevd stress de tre senaste dagarna (Kellman & Kallus, 2001; Kallus et al., 2000). Eftersom det inte är säsong just nu för golfspelare kan det vara osannolikt att de har tävlat eller tränat de tre senaste dagarna innan de svarar på enkäten. På grund av detta ökade tidsspannet till två veckor för att öka sannolikheten att deltagarna har tävlat inom tidsspannet.

Respondenterna svarar på påståendena med hjälp av en sjugradig Likertskala, där 1 indikerar "stämmer inte alls" och 7 representerar "stämmer helt". Ett högt värde på

idrottsspecifik stress motsvarade en hög nivå av upplevd stress bland deltagarna. Tidigare studier har visat att REST-Q Sport är ett validerat instrument att använda för att mäta återhämtning och stress bland idrottare (Main et al., 2016). I och med att endast stress skalorna användes i REST-Q så slogs resultaten ihop. Cronbach's alpha för denna studie var 0.96, vilket innebär att det är en hög reliabilitet.

Eudaimonic Well-being in Sport Scale (EWBSS)

Eudaimonic Well-being in Sport Scale (EWBSS) (Kouali et al., 2020) används för att mäta idrottares välbefinnande. EWBSS består av fem frågor som mäter idrottarens välbefinnande (Kouali et al., 2020). Frågeformuläret innehåller påståenden såsom "Som idrottare känner jag att jag fortsätter lära mig mer om mig själv". Påståendena besvaras utifrån en sex-gradig Likert skala där 1 indikerar "håller inte alls med" och 6 representerar "håller absolut med". Ett högt värde på det idrottsspecifika psykologiska välbefinnandet representerade ett högt upplevt psykologiskt välbefinnande. Detta instrument testades av Kouali et al., (2020) och uppgav en hög intern konsistensreliabilitet ($\alpha = .74$), Cronbach's Alpha för EWBSS i föreliggande studie var 0.82.

Dataanalys

All data bearbetades och analyserades med hjälp av Statistical Package of Social Sciences 29.0 (IBM SPSS). Signifikansnivån för samtliga analyser sattes till $p < .05$. För att besvara syftet i den aktuella studien utfördes därefter fyra enkla linjära regressionsanalyser där de oberoende variablerna (prediktorvariablerna) tränarbeteenden samt coach-idrottarrelation mäts med de beroende variablerna (kriteriavariablerna) idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande och idrottsspecifik stress. Den första regressionsanalysen bestod av tränarbeteende som prediktorvariabel och idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande som kriterievariabel, den andra regressionsanalysen bestod av coach-idrottarrelation som prediktorvariabel och idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande som kriterievariabel. Tredje regressionsanalysen bestod av tränarbeteende som prediktorvariabel och idrottsspecifikt stress som kriterievariabel och den fjärden regressionsanalysen bestod av coach-idrottarrelation som prediktorvariabel och idrottsspecifikt stress som kriterievariabel. I samband med regressionsanalyserna kontrollerades att antagandena för att kunna genomföra enkla linjära regressionsanalyser var uppfyllda.

Resultat

I Tabell 1 nedan redovisas den beskrivande statistiken som innefattar variablerna tränarbeteende, coach-idrottarrelation, idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande och idrottsspecifikt stress.

Tabell 1. Beskrivande Statistik

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>
<i>Tränarbeteende</i>	61	6.00	.81
<i>Coach-Idrottarrelation</i>	61	6.15	.79
<i>Idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande</i>	61	5.07	.68
<i>Idrottsspecifikt stress</i>	61	2.28	1.23

Tränarbeteendet i relation till idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande

Den första regressionsanalysen hade tränarbeteende som prediktorvariabel och idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande som kriterievariabel. Modellen var signifikant ($F_{1,59}=21.88$, $p<0.001$) och förklarade 26% av variansen i idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande (adjusted $R^2=0.258$). Tränarbeteende var en signifikant prediktor rörande idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande ($B=0.436$, BCa 95% CI= 0.270, 0.587, SEB=0.078, Beta=0.520, $t=4.678$, $p<0.001$) och när graden av positivt associerade tränarbeteenden ökade med en standardavvikelse ökade det idrottsspecifika psykologiska välbefinnandet med 0.520 standardavvikelser. Alltså desto högre grad av upplevt positivt associerade tränarbeteenden, desto högre upplevelse av idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande bland deltagarna.

Coach-idrottarrelationen i relation till idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande

I den andra regressionsanalysen användes coach-idrottarrelation som prediktorvariabel och idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande som kriterievariabel. Modellen var signifikant ($F_{1,59}=20.271$, $p<0.001$) och förklarade 24% av variansen i idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande (adjusted $R^2=0.243$). Coach-idrottarrelation var en signifikant prediktor rörande idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande ($B=0.438$, BCa 95% CI= 0.267, 0.674, SEB=0.094, Beta=0.506, $t=4.502$, $p<0.001$) och när graden av coach-idrottarrelation ökade

med en standardavvikelse ökade det idrottsspecifika psykologiska välbefinnandet med 0.506 standardavvikelser. Alltså desto bättre upplevelse av coach-idrottarrelationen, desto högre upplevelse av idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande bland deltagarna.

Tränarbeteende i relation till idrottsspecifik stress

Den tredje regressionsanalysen hade också tränarbeteende som prediktorvariabel men idrottsspecifik stress som kriterievariabel. Modellen var signifikant ($F_{1,59}=5.35$, $p=0.024$) och förklarade 7% av variansen i idrottsspecifik stress (adjusted $R^2=0.068$). Tränarbeteende var en signifikant prediktor rörande idrottsspecifik stress ($B=-0.436$, BCa 95% CI=-0.770, -0.051, SEB=0.177, Beta=-0.288, $t=-2.313$, $p=0.024$) och när graden av positivt associerade tränarbeteenden ökade med en standardavvikelse minskade den idrottsspecifika stressen med 0.288 standardavvikelser. Detta innebär att ju högre grad av upplevt positivt associerade tränarbeteenden desto mindre upplevd idrottsspecifik stress bland deltagarna.

Coach-idrottarrelationen i relation till idrottsspecifik stress

I den fjärde regressionsanalysen användes coach-idrottarrelation som prediktorvariabel och idrottsspecifik stress som kriterievariabel. Modellen var inte signifikant ($F_{1,59}=3.363$, $p=0.072$) och förklarade 4% av variansen i idrottsspecifik stress (adjusted $R^2=0.038$). Coach-idrottarrelation var inte en signifikant prediktor rörande idrottsspecifik stress ($B=-0.364$, BCa 95% CI=-0.667, -0.032, SEB=0.155, Beta=-0.232, $t=-1.834$, $p=0.072$). Detta innebär alltså att studien inte fann något samband mellan coach-idrottarrelationen och upplevd idrottsspecifik stress bland deltagarna.

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka om idrottarens upplevda tränarbeteende och coach-idrottarrelation predicerar idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande och idrottsspecifik stress hos svenska elitsatsande juniorgolfspelare. Resultat för studien visar att tränarbeteenden predicerar upplevd idrottsspecifik stress och idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande. Studien visar också att coach-idrottarrelation har ett samband med idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnandet men studien fann inget samband mellan coach-idrottarrelationen och upplevd idrottsspecifik stress. Nedan går resultatet för respektive regressionsanalys igenom.

Idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande i relation till tränarbeteende och coach-idrottarrelationen

Regressionsanalysen som undersökte om tränarbeteende predicerar idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande hos elitsatsande juniorgolfspelare visade att det fanns statistiskt positivt signifikant samband mellan nämnda variabler. Även regressionsanalysen som undersökte om coach-idrottarrelationen predicerar idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande hos elitsatsande juniorgolfspelare visade att det fanns statistiskt positivt signifikant samband mellan nämnda variabler. Resultatet i denna studie stämmer överens med det Freeman (2021) kom fram till, efter att ha gått igenom tidigare studier inom området, att det finns fördelaktiga effekter av social support kopplat till hälsa och psykologiskt välbefinnande inom sport.

Att denna studie visade på ett statistiskt positivt signifikant samband mellan tränarbeteende och coach-idrottarrelation samt idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande kan förklaras med hjälp av AGT. Anledningen till att studien fann dessa samband förklaras enligt AGT med att olika tränarbeteenden skapar olika motivationsklimat och därmed varierande nivåer av upplevt psykologiskt välbefinnande (Robert & Treasure, 2012; Appleton & Duda, 2016; Boixadós et al., 2004; Gjesdal et al., 2018; Jaakkola et al., 2016; Trenz & Zusho, 2011). Tidigare studier inom AGT har kommit fram till att uppgiftsorienterat motivationsklimat är signifikant med ett ökat psykologiskt välbefinnande bland unga idrottare (Boixadós et al., 2004; Jaakkola et al., 2016). Ett uppgiftsorienterat motivationsklimat innebär att tränaren fokuserar på varje individs utveckling och ansträngning istället för att fokusera på jämförelse med andra idrottare och deras resultat (Roberts, 2012). Exempelvis genomförde Trenz och Zusho (2011) en studie där de undersökte sambandet mellan motivationsklimat och psykologiskt välbefinnande hos unga idrottare. I sin studie fann de att idrottare som upplevde ett uppgiftsorienterat motivationsklimat även upplevde höga nivåer av tillfredsställelse och psykologiskt välbefinnande (Trenz & Zusho, 2011). Om ovan resultat från AGT kopplas till denna studie tyder det på att idrottarna sannolikt förknippar högt associerade tränarbeteenden och en god kvalite på coach-idrottarrelationen med ett uppgiftsorienterat motivationsklimat som därmed predicerar ett högre upplevt psykologiskt välbefinnande. På samma sätt borde, enligt AGT, lägre associerade tränarbeteenden och lägre kvalité på coach-idrottarrelationen vara mindre förknippat med ett uppgiftsorienterat motivationsklimat och därmed predicera lägre upplevt psykologiskt välbefinnande hos idrottarna (Appleton & Duda, 2016; Boixadós et al., 2004; Gjesdal et al., 2018; Jaakkola et al., 2016; Trenz & Zusho, 2011).

Deltagarna i den aktuella studien har svarat på frågorna angående tränarbeteenden och coach-idrottarrelationen utifrån uppfattad (perceived) support. Studien fann att social support i form av både tränarbeteende och coach-idrottarrelation predicerade ökat psykologiskt välbefinnande hos idrottarna. Detta resultat bekräftas av Uchino (2009) som fann att uppfattad (perceived) support bidrog till välmåendet. Anledningen till att det här resultat återfinns i denna studie kan ha och göra med de fem aspekter (initiala nivån av mottagen support, hur väl supporten passar till situationen, sammanhanget där supporten ges, timingen för supporten och hur supporten ges) som påverkar hur den sociala supporten uppfattas (Rees, 2016). Att vi ser dessa positiva samband i den aktuella studien tyder på att idrottarna får rätt social support vid rätt tillfälle.

Quested et al. (2013) kom fram till att deltagande i idrott inte automatiskt översätts till högre nivåer av psykologiskt välbefinnande utan istället är det kvaliteten på den sociala miljön inom den organiserade idrotten som avgör hur individen upplever sitt psykologiska välbefinnande. Detta är något som även kan ses i den aktuella studien eftersom studien fann att både tränarbeteendet och coach-idrottarrelationen predicerade det upplevda psykologiska välbefinnandet hos idrottaren.

Det positiva sambandet som fanns mellan tränarbeteende och välbefinnande var även något som återfanns av Adie et al. (2012). De fann att en tränarmiljö där idrottaren ges möjlighet att fatta egna beslut och som förmedlar tillit till deras förmåga kan påverka unga elitfotbollsspelares välmående positivt. Resultatet stöds av Reinboth et al. (2004) som fann att idrottare som upplevde ett stödjande tränarbeteende och social support från tränaren predicerade ett högre välbefinnande. Detta resultat har även återfunnits på juniorgolfspelare i Bum och Shins (2015) studie, de fann att tydliga instruktioner och den sociala support som tränaren erbjöd hade en positiv inverkan på spelarens psykologiska välbefinnande vid tävling. Resultatet i den aktuella studien stämmer även överens med Felton och Jowett (2013) som kom fram till att förtroendet som spelaren får av sin tränare gör spelaren mer trygg att deras tränare inte kommer att lämna dem oavsett hur de presterar. Författarna skriver att detta skapar en stabil grund där idrottaren kan utforska och utveckla sin färdigheter utan stress och press vid mindre framgångsrika tillfällen.

Det positiva sambandet som fanns mellan coach-idrottarrelation och välbefinnande var även något som återfanns i Isoard-Gauthier et al. (2016) studie. De fann i sin kvantitativa studie att idrottare som rapporterade en bra relation med sin tränare när det gäller de 3 C:na (closeness, commitment, complementarity) visade på högre psykologiskt välbefinnande än de idrottare som rapporterade en sämre relation med sin tränare. Den aktuella studien undersökte

också de 3 C:na tillsammans och fann att dessa tre tillsammans predicerar ett högre välbefinnande hos idrottare. Utifrån Lentz et al. (2018) litteraturöversikt kom de fram till att en bristfällig relation mellan tränare och idrottare kan leda till minskat psykologiskt välbefinnande. Även Davis och Jowett (2014) återfann i sin studie att kvaliteten på relationen mellan tränare och idrottare påverkar det psykologiska välbefinnandet hos idrottaren. Resultatet i denna studie visar på vikten av att tränare bör sträva efter att främja högkvalitativa relationer med sina idrottare för att på bästa sätt främja idrottarnas psykologiska välbefinnande. Detta resonemang stöds även av Simons och Bird (2023).

Resultatet i den aktuella studien är att både tränarbeteende och coach-idrottarrelation har ett positivt signifikant samband med idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande hos juniorgolfspelare. Detta resultat går i linje med teorin om social support som menar på att de sociala relationerna är viktiga för vårt välmående (Chiaburu, van Dam, & Hutchins, 2010; Cohen & Janicki-Deverts, 2009; Umberson & Montez, 2010, alla refererade i Rees, 2016). Resultatet kan förklaras med hjälp av AGT genom att idrottare som har svarat högt på tränarbeteende och coach-idrottarrelationen troligtvis upplever ett uppgiftsorienterat motivationsklimat och därmed ett högre psykologiskt välbefinnande (Appleton & Duda, 2016; Boixadós et al., 2004; Gjesdal et al., 2018; Jaakkola et al., 2016; Trenz & Zusho, 2011). Utifrån resultaten i denna studie tycks tränaren ha ett samband med golfspelarens psykologiska välbefinnande vilket stämmer överens med Bum & Shin (2015). Vi kan dock inte dra slutsatser kring om tränaren är extra viktig inom golf jämfört med andra sporter som påstås av Bum och Shin (2015). Swann et al. (2018) kom fram till att tränaren är viktig inom junioridrott vilket är i linje med resultatet i denna studie som fann att tränarbeteende och coach-idrottarrelation predicerar juniorgolfspelares psykologiska välbefinnande. Swann et al. (2018) förklarar detta med att ungdomar i högre grad exponeras av faktorer som predicerar deras välmående negativt och att supporten från tränaren är avgörande i dessa fall.

Idrottsspecifik stress i relation till tränarbeteende och coach-idrottarrelation

Regressionsanalysen som undersökte om tränarbeteenden predicerar upplevd idrottsspecifik stress hos elitsatsande juniorgolfspelare visade att det fanns ett statistiskt negativt signifikant samband mellan nämnda variabler. Detta innebär att en högre grad av upplevt positivt associerade tränarbeteenden desto mindre idrottsspecifik stress bland deltagarna. Regressionsanalysen som undersökte om coach-idrottarrelationen predicerar idrottsspecifik stress hos elitsatsande juniorgolfspelare visade däremot att det inte fanns ett

statistiskt signifikant samband mellan coach-idrottarrelation och upplevd idrottsspecifik stress. Det vill säga studien fann ingen samband mellan coach-idrottarrelationen och upplevd idrottsspecifik stress inom juniorelitgolven i Sverige.

I Barreras (1986) modell om social support föreslås att social support leder till reducering av stressnivån som individer upplever. Bianco och Eklund (2001) för detta resonemang vidare till idrottare och fann att idrottare med hög nivå av uppfattad social support inte är lika benägna att uppfatta svåra situationer som stressfulla. Den aktuella studien kan dock endast bekräfta att social support i form av tränarbeteende predicerar minskad upplevd stress hos idrottaren. Studien kan dock inte se något samband mellan den sociala supporten i form av coach-idrottarrelation och upplevd stress. Detta tyder på att tränare till svenska juniorgolfare bör fokusera på att ha positivt associerade tränarbeteenden för att främja minskad upplevd stress.

Att resultatet i denna studie visade på ett statistiskt negativt signifikant samband mellan tränarbeteende och upplevt idrottsspecifik stress kan förklaras med hjälp av AGT. Anledningen till att studien kan se ett samband mellan tränarbeteenden och upplevd stress förklaras enligt AGT med att olika tränarbeteenden skapar olika motivationsklimat och därmed varierande nivåer av upplevd stress (Robert & Treasure, 2012; Gjesdal et al., 2018). Ett resultatorienterat motivationsklimat innebär att tränaren mäter prestation genom att jämföra sina idrottare mot andra individer, där fokus ligger på att uppnå bättre resultat än sina jämförelsegrupper (Roberts, 2012). Tidigare studier inom AGT har kommit fram till att resultatorienterat motivationsklimat är signifikant med ökad stress (Appleton & Duda, 2016; Gjesdal et al., 2018; Isoard-Gauthier et al., 2013; Ntoumanis et al., 2012). Exempelvis utförde Gjesdal et al. (2018) en studie där de undersökte hur tränare och spelare påverkas av motivationsklimatet som tränare skapar inom ungdomsidrott. I deras studie fann de att när idrottarna blev utsatta för resultatorienterat motivationsklimat var den upplevda stressnivån bland idrottarna hög. Detta visar de potentiella negativa implikationerna som tillkommer när tränare skapar resultatorienterat motivationsklimat för unga idrottare (Gjesdal et al., 2018). Om ovan resultat från AGT kopplas till denna studie tyder det på att idrottarna sannolikt förknippar lågt associerade tränarbeteenden med ett resultatorienterat motivationsklimat och därmed predicerar en ökad upplevd stress. På samma sätt borde, enligt AGT, högre associerade tränarbeteenden vara mindre förknippat med resultatorienterat motivationsklimat och därmed predicera lägre upplevd stress hos idrottarna (Appleton & Duda, 2016; Gjesdal et al., 2018; Isoard-Gauthier et al., 2013; Ntoumanis et al., 2012).

Nicholls et al. (2016) genomförde en studie där de tittade på sambandet mellan tränarbeteende, coach-idrottarrelationen och stress bland ett urval av idrottare. Resultatet av studien visade att både tränarens beteende och coach-idrottarrelation var framträdande stressfaktorer för idrottare. Med andra ord fann studien att tränarens beteende och relationen mellan tränare och idrottare har ett samband med den upplevda stressen hos idrottaren. Dock, som nämnt ovan, fann denna studien inte något samband mellan coach-idrottarrelation och upplevd stress. En anledning till att resultaten i denna studie skiljer sig åt från Nicholls et al. (2016) resultat kan tänkas vara att studien är genomförd i andra länder och inom flera olika sporter. Detta tyder på att sambandet coach-idrottarrelation och upplevd stress inte ser lika ut inom alla sporter och länder och att det därför är viktigt att undersöka sambandet i olika miljöer. Nicholls et al. (2016) är dock en av få studier som har funnit att höga nivåer av engagemang (commitment) i coach-idrottarrelationen kan leda till några negativa implikationer. I deras studie fann de till exempel att höga nivåer av engagemang var positivt associerat med upplevt hot. Den aktuella studien kunde inte se ett positivt samband mellan relationen och stress, utan studien fann att det inte fanns något samband. Anledningen till att den aktuella studien inte fann något samband kan eventuellt bero på att de 3 C:na har slagits ihop för att mäta coach-idrottarrelationen. Om dessa tre subkategorier har olika samband med upplevd stress, vilket Nicholls et al. (2016) kom fram till, kan det vara en anledning till att studien inte fann något samband.

Arnold och Fletcher (2012) kom i sin studie fram till att ledarskapsfrågor bestående av tränarens beteende, personlighet och attityder upprepade gånger identifierades som organisatoriska stressorer hos idrottaren. Detta resultat stöds av den aktuella studien som fann ett samband mellan tränarbeteende och upplevd stress hos idrottaren. Utifrån dessa resultat identifierar Arnold och Fletcher (2012) att tränarbeteenden som ökar den upplevda stressen omfattar tränare som upplevs som ”tekniskt inkompetenta”, ”ständigt kritiserande” och ”icke-stödjande” och uppmuntrar därmed tränare att undvika dessa beteenden. Detta resonemang kan dock inte bekräftas av denna studie.

Utifrån Lentz et al. (2018) litteraturöversikt fann de att coach-idrottarrelationen kan vara en stressfaktor bland unga idrottare och att tränare borde överväga att bygga en starkare relation med sin idrottare för att förebygga stress bland idrottarna. Ett samband mellan coach-idrottarrelationen och upplevd stress hos svenska juniorgolfare kunde dock inte finnas i denna studie. Det innebär att oavsett om tränaren och idrottaren har en hög alternativt låg kvalitet på relationen så kommer den upplevda stressen hos golfspelaren inte att prediceras. Om syftet är att predicera minskad stress hos idrottaren bör tränaren, utifrån resultatet i denna

studie, därmed inte fokusera på coach-idrottarrelationen utan istället fokusera på att utöva positivt associerade tränarbeteenden. Sambandet mellan tränarbeteende och upplevd stress kan förklaras med hjälp av AGT genom att spelarna troligtvis upplever ett resultatorienterat motivationsklimat vid högre nivåer av negativt associerade tränarbeteenden (Appleton & Duda, 2016; Gjesdal et al., 2018; Isoard-Gautheur et al., 2013; Ntoumanis et al., 2012). Dock finner vi inget positivt samband mellan coach-idrottarrelation och upplevd stress vilket innebär att en högre kvalitet på coach-idrottarrelationen inte heller kommer att öka den upplevda stressen hos idrottaren.

Metoddiskussion

I denna studie användes en tvärsnittsstudie vilket innebär att flera variabler mäts vid ett och samma tillfälle (Breakwell et al., 2012). Dock står tvärsnittsstudier inför några utmaningar när det gäller att fastställa orsakssamband mellan variabler. Eftersom data samlas in vid en enskild tidpunkt är det svårt att etablera den tidsmässiga sekvensen av händelser eller avgöra om en specifik variabel har en direkt påverkan på en annan (Breakwell et al., 2012). Deltagare i tvärsnittsstudier måste förlita sig på sitt minne för att rapportera tidigare beteenden eller erfarenheter, vilket öppnar upp risken för minnesbias. Detta innebär att deltagarna kan ha svårt att korrekt minnas eller rapportera specifik information, vilket i sin tur kan leda till felaktigheter i data (Breakwell et al., 2012). För att tvärsnittsstudier ska vara tillförlitliga är de beroende av en korrekt mätning av de variabler som studeras. Mätfel kan dock uppstå på grund av faktorer som självrapporteringsbias, felaktig tolkning av frågor eller inkonsekvenser i datainsamlingsmetoder. Sådana mätfel kan potentiellt påverka studieresultatens validitet och tillförlitlighet (Breakwell et al., 2012). Ytterligare en utmaning är urvalsbias, där egenskaper eller beteenden hos de deltagare som ingår i studien kanske inte är representativa för hela målpopulationen. Denna känslighet för urvalsbias kan påverka generaliserbarheten och applicerbarheten av resultaten på en bredare skala (Breakwell et al., 2012).

En annan utmaning med studiens metod kan ha varit antalet frågor i enkäten. Enligt MacKenzie och Podsakoff (2012) är det viktigt att minimera frågeformulärets längd och återupprepning så långt det är möjligt för att öka motivationen hos respondenterna att svara utifrån deras erfarenhet. För att minska denna problematik har endast de subskalor som ansågs vara aktuella i respektive mätinstrument använts. Trots denna åtgärd var det sju deltagares svar som ansågs vara oseriösa då de hade svarat samma på alla frågor i enkäten. En

anledning till det kan bero på att frågeformuläret var för omfattande och att de därmed för enkelhetens skull angav samma svar rakt igenom enkäten. En annan anledning kan vara att vissa deltagare svarade på enkäten i ett klassrum vilket gjorde att risken för slentrianmässiga svar ökade (Mitchell & Jolley, 2013). Det kan exempelvis bero på koncentrationssvårigheter och trötthet hos deltagaren kan påskynda svaren vilket gör att påståendena inte blir besvarade ordentligt.

En aspekt som kan ha påverkat utfallet av svaren är vilken tränare deltagaren valde som sin huvudtränare. För att hjälpa respondenterna att avgöra vem som var deras huvudtränare uppmanades deltagarna att välja den tränare som de stod närmast eller den tränare de tillbringade mest tid med. Om deltagaren valde sin klubbtränare som huvudtränare i enkäten och det var den tränare som spelaren spenderade mest tid med men som spelaren kanske inte upplevde stå sig närmast, kan göra att resultatet har påverkats beroende på relationen deltagaren har till tränaren. Detta kan ha varit en nackdel för studiens resultat då respondenten troligtvis svarar olika beroende på om hen svarar utifrån den hen står närmast eller den hen tillbringar mest tid med. Detta kan också ha påverkat resultatet på så sätt att idrottaren inte kan ge en hel bild av idrottarens välbefinnande då studien inte beaktar idrottarens alla tränare utan endast en tränarkategori. Om respondenterna hade svarat på två enkäter, en för den tränare de står närmast och en enkät för den tränare de tillbringar mest tid med så hade svaren kanske inte blivit helt lika. Det hade varit intressant att titta vidare på skillnader mellan tränarkategorier, men det kräver ett större urval som svarat på enkäten.

Implikationer

Den aktuella studien bidrar till kunskap om hur tränare kan predicera psykologiskt välbefinnande och stress hos idrottaren. Genom att ta tillvara på resultaten av studien kan lärdom tas av vilka faktorer som predicerar ett psykologiskt välbefinnande och en lägre upplevd stress hos idrottarna. Resultatet kan med fördel uppmuntra tränare och idrottare att främja samt stärka relationen gentemot varandra och på det viset öka sannolikheten för ett psykologiskt välbefinnande. Resultatet kan även uppmuntra tränaren att utöva ett positivt associerat beteende för att predicera ökat psykologiskt välbefinnande och minskad stress hos idrottaren. Studien bidrar till att öka kunskapen om hur sambanden ser ut inom svensk juniorgolf, vilket kan vara till nytta för såväl spelare, tränare, golfklubbar och golfförbund. Förslagsvis kan studiens resultat användas av golfklubbar runt om i landet för att skapa gynnsamma träningsmiljöer för svenska juniorgolfare och på så sätt få spelare som mår bra.

Studien kan även vara till nytta för Svenska Golfbundet som genom studien kan få en ökad förståelse för dessa samband och vid utbildning av juniorgolftränare uppmärksamma tränarna på dessa resultat. Förhoppningen är att den aktuella studien kan bidra till att svenska elitsatsade juniorgolfspelare ska ha möjlighet att uppleva ett högt psykologiskt välbefinnande och låg upplevd stress så att de kan ha en lång och hälsosam idrottskarriär.

Framtida forskning

Resultatet av studien indikerar hur juniorgolfspelare upplever att tränarbeteende och deras relation med tränaren inverkar på upplevd idrottsspecifikt välbefinnande och upplevd idrottsspecifik stress. Denna studie fann dock inget samband mellan coach-idrottarrelation och upplevd idrottsspecifik stress. Dock tyder tidigare studier inom andra sporter på att ett sådant samband bör föreligga (Lentz et al., 2018; Malinauskas, 2010; Nicholls et al., 2016). Ett förslag på framtida forskning är att utföra ytterligare en kvantitativ studie där studien enbart fokuserar på om coach-idrottarrelationen har ett samband med idrottsspecifik stress. Förslagsvis bör de 3 C:na i en sådan studie inte slås ihop utan undersökas var för sig med upplevd stress. Genom en sådan studie hade det varit intressant att se om de tre olika 3 C:na hade olika samband med upplevd stress, likt Nicholls et al. (2016) resultat.

Det hade även varit intressant att genomföra en kvalitativ studie inom det här forskningsområdet. Genom att både intervjua idrottarna och tränarna för att få en inblick om hur de upplever relationen kan det ge en djupare förståelse för forskningsområdet. En kvalitativ studie kan också leda till djupare insikt för tränaren samt idrottaren om vad som är en hälsosam relation och ett önskat tränarbeteende. Det går även att göra en kvantitativ longitudinell studie där tränare och idrottare studeras under en längre tid för att se hur sambanden förändras och utvecklas mellan olika mättillfällen. Genom att göra en longitudinell studie går det att exempelvis se ifall det upplevda psykologiska välbefinnandet förändrats i takt med att tränaren och idrottaren har försökt förändra relationen mellan sig och därmed få fram ett orsak-verkan samband.

I denna studie fick deltagarna välja vilken tränare de valde att referera till när de svarade på enkäten. Detta innebär att vissa deltagare har besvarat enkäten utifrån sin klubbtränare, medan andra har svarat utifrån skoltränare eller fystränare vilket kan haft inverkat på resultatet. Om en sådan studie genomförs och det visar att resultaten skiljer sig åt skulle studien kunna titta vidare på vad anledningen kan vara till exempel om det beror på tränarupplägg, krav och målbilder för att öka förståelse och hantera detta i

coach-idrottarrelationen. Därav hade det varit intressant att genomföra en studie där resultatet mellan de olika tränarkategorierna jämförs för att se om resultaten skiljer sig åt. En sådan studie hade kunnat öka kunskapen för om det är någon kategori av tränare som predicerar mer eller mindre psykologiskt välbefinnande och stress hos idrottare och därmed öka förståelsen för olika typer av tränare. Det var inte möjligt att genomföra i den här studien då det var ett för litet urval på respektive tränarkategori.

Konklusion

Resultatet i föreliggande studie visade sig i stor utsträckning gå i linje med tidigare forskning. Sammanfattningsvis har föreliggande studie visat på ett positivt samband mellan tränarbeteende och idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande samt coach-idrottarrelation och idrottsspecifikt psykologiskt välbefinnande. Studien fann även ett negativt samband mellan tränarbeteende och idrottsspecifik stress. Dock fann studien inget samband mellan coach-idrottarrelation och idrottsspecifik stress som identifierats i tidigare forskning. Förhoppningen är att föreliggande studie kan bidra med att berika tränare och andra inblandade inom golf med nödvändig information gällande hur tränarbeteenden och coach-idrottarrelation predicerar psykologiskt välbefinnande och hur tränarbeteende predicerar stress hos golfspelare. Detta för att på längre sikt kunna gynna en mer långsiktig och hälsosam idrottskarriär där spelarens mående är i fokus.

Referenser

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(1), 51-59. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.07.008
- Amorose, A. J. (2007). Coaching effectiveness: Exploring the relationship between coaching behavior and self-determined motivation. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 209–227, 347–351). Human Kinetics.
- Appleton, P. R., & Duda, J. L. (2016). Examining the interactive effects of coach-created empowering and disempowering climate dimensions on athletes' health and functioning. *Psychology of Sport and Exercise, 26*, 61-70.
- Arnold, R., & Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of sport and exercise psychology, 34*(3), 397-429.
<https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/34/3/article-p397.xml>
- Baker, J., Yardley, J., & Cote, J. (2003). And individual sports. *Int. J. Sport Psychol, 34*, 226-239.
- Baron-Thiene, A., & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation—A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 42-49.
[DOI:10.1016/j.psychsport.2015.04.006](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.006)
- Barrera, M., Jr. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology, 14*, 413-445.
- Berg, C. A., & Upchurch, R. (2007). A developmental-contextual model of couples coping with chronic illness across the lifespan. *Psychological Bulletin, 133*, 920-954
- Bhatti, N., Maitlo, G. M., Shaikh, N., Hashmi, M. A., & Shaikh, F. M. (2012). The impact of autocratic and democratic leadership style on job satisfaction. *International business research, 5*(2), 192.
- Bianco, T. & Eklund, R.C. (2001). Conceptual considerations for social support research in sport and exercise settings: The case of sport injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 23*, 85-107.
- Boixados, M. E. R. C. E., Cruz, J., Torregrosa, M., & Valiente, L. (2004). Relationships among motivational climate, satisfaction, perceived ability, and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of applied sport psychology, 16*(4), 301-317.
- Bolger, N., & Amarel, D. (2007). Effects of social support visibility on adjustment to stress: Experimental evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 458-475.
- Breakwell, G. M., Smith, J. A., & Wright, D. B. (2012). *Research methods in psychology* (4. uppl.). London: Sage Publications Ltd
- Bum, C. H., & Shin, S. H. (2015). The relationships between coaches' leadership styles, competitive state anxiety, and golf performance in Korean junior golfers. *Sport Science Review, 24*(5-6), 371.
<http://archive.sciendo.com/SSR/ssr.2015.24.issue-5-6/ssr-2015-0024/ssr-2015-0024.pdf>
- Carlsson, A., & Lundqvist, C. (2016). The Coaching Behavior Scale for Sport (CBS-S): A psychometric evaluation of the Swedish version. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 26*(1), 116-123.
- Cohen, S., Gottlieb, B. H., & Underwood, L. G. (2000). Social support and health. In S. Cohen, L. G. Underwood & B. H. Gottlieb (Red.), *Social support measurement and*

- intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 3-25). New York: Oxford University Press
- Côté, J., Yardley, J., Hay, J., Sedgwick, W., & Baker, J. (1999) An exploratory examination of the Coaching Behaviour Scale for Sport. *Avante*, 5, 82–92.
- Cross, N., & Lyle, J. (1999). *The coaching process: Principles and practice for sport*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An Interactional view* (pp. 319-366). New York: Wiley.
- Davis, L., & Jowett, S. (2014). Coach–athlete attachment and the quality of the coach–athlete relationship: Implications for athlete’s wellbeing. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1454-1464. <https://doi-org.ezproxy.bib.hh.se/10.1080/02640414.2014.898183>
- Donaldson, S. J., & Ronan, K. R. (2006). The effects of sports participation on young adolescent’s emotional well-being. *Adolescence*, 41(162), 369-389.
- Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). The coach-created motivational climate. I Jowett, S., & Lavallee, D. (Eds.) *Social Psychology of Sport*, (sid. 117-130). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Eys, M., Jewitt, E., Evans, M., Wolf, S., Bruner, M., & Loughhead, T. (2013). Coach initiated motivational climate and cohesion in youth sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(3), 373-383. doi:10.1080/02701367.2013.814
- Felton, L., & Jowett, S. (2013). “What do coaches do” and “how do they relate”: Their effects on athletes' psychological needs and functioning. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(2), e130-e139.
- Findlay, L. C., & Coplan, R. J. (2008). Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sport participation. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(3), 153-161. <https://doi.org/10.1037/0008-400X.40.3.153>
- Foulds, S. J., Hoffmann, S. M., Hinck, K., & Carson, F. (2019). The coach–athlete relationship in strength and conditioning: High performance athletes’ perceptions. *Sports*, 7(12), 244.
- Freeman, P. (2021). Social support. Arnold, R. & Fletcher, D. (Red.), *Stress, well-being, and performance in sport* (1:a upplagan). Routledge
- Freeman, P. & Rees, T. (2009). How does perceived support lead to better performance? An examination of potential mechanisms. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 429-441.
- Gjesdal, S., Stenling, A., Solstad, B. E., & Ommundsen, Y. (2018). A study of coach-team perceptual distance concerning the coach-created motivational climate in youth sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 29(1), 132-143.
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A.E., (2010). Social support concepts and measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 69, 511-520.
- Gustafsson, L., & Kenttä, G. (2014). Källor till stress och medvetenhet om återhämtningsbehov hos elitorienterare: En kvalitativ studie. *Svensk Idrottspsykologisk Förening*, 34.
- Haslam, S. A., O’Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., & Penna, S. (2005). Talking the strain: Social identity, Social support, and the experience of stress. *British Journal of Social Psychology*, 44, 355-370
- Hayward, K. P. I., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2017). A longitudinal examination of stressors, appraisals and coping in youth swimming. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 56-68.
- Hill, D., Barker, J., & Steptoe, K. (Eds.). (2023). *The Psychology of Golf Performance under Pressure*. Taylor & Francis.

- Høigaard, R., Jones, G. W., & Peters, D. M. (2008). Preferred Coach Leadership Behaviour in Elite Soccer in Relation to Success and Failure. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(2), 241-250. <https://doi.org/10.1260/174795408785100581>
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Duda, J. L. (2013). How to achieve in elite training centers without burning out? An achievement goal theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 72-83.
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., & Dessas-Guillet, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise* (22), 210-217. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.003>
- Jaakkola, T., Ntoumanis, N., & Liukkonen, J. (2016). Motivational climate, goal orientation, perceived sport ability, and enjoyment within Finnish junior ice hockey players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(1), 109-115.
- Jones, D. F., Housner, L. D., & Kornspan, A. S. (1997). Interactive decision making and behavior of experienced and inexperienced basketball coaches during practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16(4), 454-468.
- Jowett, S. (2009). Validating coach-athlete relationship measures with the nomological network. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(1), 34-51.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(4), 245-257.
- Jowett, S., Paull, G., Pensgaard, A. M., Hoegmo, P. M., & Riise, H. (2005). Coach-athlete relationship. *Applying sport psychology: Four perspectives*, 153-170.
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness.
- Kallus, K. W., & Kellmann, M. (Eds.). (2016). *The recovery-stress questionnaires: user manual* (p. 360). London, UK: Pearson.
- Kallus, K. W., Kellmann, M., & Hanin, Y. L. (2000). Emotions in sport. *Burnout in athletes and coaches*, 209-230.
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavalley, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 361-372. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.12.003
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavalley, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 87-105. doi:10.1080/10413200903421267
- Kellmann, M., & Kallus, K. W. (2001). Recovery-stress questionnaire for athletes: User manual. *Human Kinetics*.
- Khan, Y., Taghdisi, M. H., & Nourijelyani, K. (2015). Psychological well-being (PWB) of school adolescents aged 12-18 yr, its correlation with general levels of physical activity (PA) and socio-demographic factors in Giligt, Pakistan. *Iranian Journal of Public Health*, 44(6), 804-813. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26258093/>
- Kidman, L. (2010). *Athlete-centred coaching: Developing decision makers*. IPC Print Resources.
- Kouali, D., Hall, C., Divine, A., & Pope, J. P. (2022). Motivation and Eudaimonic Well-Being in Athletes: A Self-Determination Theory Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 93(3), 457-466.

- Kouali, D., Hall, C., & Pope, P. (2020). Measuring eudaimonic wellbeing in sport: Validation of the Eudaimonic Wellbeing in Sport Scale. *International Journal of Wellbeing*, *10*(1), 93-106. doi:10.5502/ijw.v10i1.776
- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organisationskultur stress in "Olympic" competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *20*, 686-695.
- Lakey, B. (2010). Basic research in social support suggests new strategies for intervention. in J. E., Maddux & P. Tangey (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 177-194). New York: Guilford Publications.
- Lentz, B., Kerins, M. L., & Smith, J. (2018). Stress, mental health, and the coach–athlete relationship: A literature review. *The Applied Research in Coaching and Athletics Annual*, *33*, 214-238.
- Lindwall, M., Johnson, U., & Rylander, P. (2016). *Gruppdynamik inom idrott. Nycklar till världens bästa lag*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International review of sport and exercise psychology*, *4*(2), 109-127.
- MacKenzie, S. B., & Podsakoff, P. M. (2012). Common method bias in marketing: Causes, mechanisms, and procedural remedies. *Journal of retailing*, *88*(4), 542-555.
- Main, L. C., Warmington, S. A., Korn, E., & Gastin, P. B. (2016). Utility of the multi-component training distress scale to monitor swimmers during periods of training overload. *Research in Sports Medicine*, *24*(3), 254–265.
<https://doi.org/10.1080/15438627.2016.1202828>
- Malinauskas, R. (2010). The associations among social support, stress, and life satisfaction as perceived by injured college athletes. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *38*(6), 741-752.
- Mitchell, M., & Jolley, J. M. (2013). *Research design explained*: Wadsworth. *Cengage Learning*.
- Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of sports sciences*, *18*(4), 275-290.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Jones, L., Meir, R., Radcliffe, J. N., & Perry, J. L. (2016). Committed relationships and enhanced threat levels: perceptions of coach behavior, the coach–athlete relationship, stress appraisals, and coping among athletes. *International journal of sports science & coaching*, *11*(1), 16-26.
<https://doi.org/10.1177/1747954115624825>
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., Taylor, J., & Cobley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of sports sciences*, *25*(13), 1521-1530.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, *91*, 328-346.
- Ntoumanis, N., Taylor, I. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2012). A longitudinal examination of coach and peer motivational climates in youth sport: implications for moral attitudes, well-being, and behavioral investment. *Developmental psychology*, *48*(1), 213.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hoye, A., Mercé, J., Hall, H. K., Zourbanos, N., & Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *11*(4), 395-407.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.830431>

- Rees, T. (2016). Social support in sport psychology. Robert J. Schinke, Kerry R. McGannon, Brett Smith (red.) *Routledge International Handbook of sport psychology* (1:a upplagan). Routledge
- Rees, T., & Freeman, P. (2010). The effect of experimentally provided social support on golf-putting performance. *The Sport Psychologist*, *18*, 333-348
- Rees, T., Freeman, P., Bell, S., & Bunney, R. (2012). Three generalizability studies of the components of perceived coach support. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *34*, 238-251.
- Rees, T., Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, *14*, 327-347
- Rees, T., Haslam, S. A., Coffee, P., & Lavallee, D. (2015). A social identity approach to sport psychology: Principles, practice, and prospects. *Sports Medicine*, *45*, 1083-1096.
- Rees, T., Salvatore, J., Coffee, P., Haslam, S. A., Sargent, A., & Dobson, T. (2013). Reversing downward performance spirals. *Journal of Experimental Social Psychology*, *49*, 400-403.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion*, *28*, 297-313.
<https://link.springer.com/article/10.1023/B:MOEM.0000040156.81924.b8>
- Rhind, D. J., Jowett, S., & Yang, S. X. (2012). A comparison of athletes' perceptions of the coach-athlete relationship in team and individual sports. *Journal of Sport Behavior*, *35*(4), 433.
- Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (2012). *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. C. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: After 30 years, where are we? I G. C. Roberts., & D. C. Treasure (Red.), *Advances in motivation in sport and exercise* (s. 5-58). Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, *52*(1), 141-166.
- Salavera, C., Usán, P., Teruel, P., & Antoñanzas, J. L. (2020). Eudaimonic well-being in adolescents: The role of trait emotional intelligence and personality. *Sustainability*, *12*(7), 2742.
- Simons, E. E., & Bird, M. D. (2023). Coach-athlete relationship, social support, and sport-related psychological well-being in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, *17*(3), 191-210.
- Svenska Golf förbundet. (u.å). *Idrottsgymnasier*.
<https://golf.se/globalassets/idrottsutveckling/plugga-golf/idrottsgymnasier-for-golf-2023-2024.pdf>
- Swann, C., Telenta, J., Draper, G., Liddle, S., Fogarty, A., Hurley, D., & Vella, S. (2018). Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. *Psychology of sport and exercise*, *35*, 55-64.
- Taberner, C., Chambel, M. J., Curral, L., & Arana, J. M. (2009). The role of task-oriented versus relationship-oriented leadership on normative contract and group performance. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *37*(10), 1391-1404.
- Trenz, R. C., & Zusho, A. (2011). Competitive swimmers' perception of motivational climate and their personal achievement goals. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *6*(3), 433-443.
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A lifespan perspective with emphasis on the separability of perceived support. *Perspectives in Psychological Science*, *4*, 235-255.

- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer –inom humanistisk samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad från:
<https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2002-01-08-forskningsetiska-principer-i-nom-humanistisk-samhallsvetenskaplig-forskning.html>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization. Hämtad 2023-11-08 från
http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf
- Xanthopoulos, M. S., Benton, T., Lewis, J., Case, J. A., & Master, C. L. (2020). Mental health in the young athlete. *Current psychiatry reports*, 22, 1-15.

Bilagor

Bilaga 1 - Informationsbrev

Informationsbrev

Bakgrund och syfte

Som tävlande golfspelare kan man stöta på många utmaningar under karriären. I en individuell idrott kan man sätta mycket press och stress på sig själv och uppleva höga krav och förväntningar både från sig själv och andra. Tränaren kan ofta uppfattas som en nyckelperson för hur man kan hantera olika upplevda krav och utmaningar som individuell idrottare.

Studiens syfte är att undersöka om tränarbeteende och relationen mellan tränare och idrottare har ett samband med idrottsspecifikt välbefinnande och stress hos elitsatsande juniorgolfspelare.

Hur går studien till?

Studien är en kvantitativ tvärsnittsstudie som kommer att användas av enkäter som blir utskickade till urvalsgruppen via mail. Det kommer att ta ca 10-15 minuter att genomföra enkäten.

Förfrågan om deltagare

Du som tillfrågas om deltagande i studien ska vara minst 16 år och i dagsläget kombinera gymnasieutbildning vid ett RIG/NIU med en elitsatsning inom golf och därmed uppfyller kraven för dessa lärosäten. Ditt deltagande är helt frivilligt och du kan när som helst avbryta din medverkan utan att det får några konsekvenser för dig.

Fördelar och risker med att delta i projektet

Fördelarna med att delta i studien är att du får möjlighet att reflektera över dig själv och din satsning inom din idrott samt hur du ser på relationen mellan dig och din tränare. Inga nackdelar tillkommer med denna undersökning. Någon ersättning för deltagande i studien utgår inte.

Hantering av data och sekretess

Några viktiga saker att känna till:

- Alla dina svar i enkäten kommer att behandlas konfidentiellt. Dina svar kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem.
- Du skall inte skriva ditt namn i enkäten.
- Dina svar i enkäten kommer inte att användas till något annat än syftet med studien. Materialet kommer på så vis att behandlas anonymt eftersom ingen kommer att kunna koppla dina svar till dig.

- Du har rätt att inte besvara enkäten om du inte vill
- Ansvarig för dataskyddsbud är Högskolan i Halmstads Dataskyddsbud som kontaktas på dataskydd@hh.se eller telefon 035-16 73 73

Information om studiens resultat

Resultatet från studien kommer att sammanställas som en rapport som sedan publiceras på Diva portal. För att få tillgång till resultaten kan du kontakta författaren till studien eller deras handledare (se kontaktuppgifter nedan).

Försäkring

Ingen särskild försäkring finns för projektet, undantaget deltagarnas privata försäkringar.

Frivillighet

Ditt deltagande är fullt frivilligt, och du har rätt att när som helst avbryta när du svarar på enkäten utan att förklara varför. Om du vill avsluta ditt deltagande kontaktar du forskningsledaren som är ansvarig för projektet.

Ansvariga för forskningsprojektet

Om du har några frågor eller vill veta mer, ring eller maila gärna till någon av oss:

Student

Jonathan Toftebrant

Student på programmet Professionell idrottskarriär och arbetsliv

Högskolan i Halmstad

Akademi för Hälsa och Välfärd

0703833806

jonathan@toftebrant.com

Handledare

Torbjörn Josefsson

Fil.Dr. i Psykologi, universitetslektor i psykologi

Högskolan i Halmstad

Akademin för Hälsa & Välfärd

Avdelningen för Idrott & Hälsa

0763391397

torbjorn.josefsson@hh.se

Handledare

Johan Ekengren

Ph, D. i Hälsa och livsstil inriktning idrottspsykologi, universitetslektor i hälsa och välfärd

Högskolan i Halmstad

Akademin för Hälsa & Välfärd

Avdelningen för Idrott & Hälsa

johan.ekengren@hh.se

Examinator
Alina Franck
Halmstad Högskola
Akademi för Hälsa och Välfärd
Avdelning för Idrott och Hälsa
alina.franck@hh.se

Bilaga 2 - Frågeformulär

Informerat samtycke för deltagande i studie

Jag har fått ta del av information om studien "Om tränarbeteende och coach-atlet relation har ett samband med idrottspecifikt välbefinnande och stress hos elitsatsande juniorgolfspelare". Genom att klicka i samtycke i nedan ruta ger jag mitt samtycke till att delta i studien. Jag är medveten om att deltagande är frivilligt och att jag när som helst kan välja att avsluta min medverkan utan att ange orsak.

Samtycke *

- Jag har tagit del av ovan information och samtycker till att delta i studien

Bakgrundsfrågor

Kön *

- Kille
- Tjej
- Annat / vill ej uppge

Hur länge har du spelat golf? *

- 1-5 år
- 6-10 år
- 11 år eller mer

Vilken nivå spelar du på? *

- Lokalt
- Regionalt
- Nationellt
- Internationellt

Vilken huvudtränare utgår du ifrån i denna enkät? Välj den du står närmast eller spenderar mest tid med. *

- Klubbtränare
- Skoltränare
- Fystränare

Vilken årskurs går du i? *

- Årskurs 1
- Årskurs 2
- Årskurs 3
- Årskurs 4

Coach-atlet relation

Denna del handlar om hur du upplever din relation till din huvudtränare du valde att besvara enkäten utifrån. Skala går från 1 "Håller inte med" till 7 "Stämmer fullständigt med".

1. Jag känner att jag har en nära relation till min huvudtränare	1	2	3	4	5	6	7
2. Jag känner förpliktelser gentemot min huvudtränare	1	2	3	4	5	6	7
3. Jag känner att min idrottskarriär ger goda förutsättningar med hjälp av min huvudtränare	1	2	3	4	5	6	7
4. Jag tycker om min huvudtränare	1	2	3	4	5	6	7
5. Jag litar på min huvudtränare	1	2	3	4	5	6	7
6. Jag respekterar min huvudtränare	1	2	3	4	5	6	7
7. Jag uppskattar det uppoffringar min huvudtränare har gjort för att förbättra sitt tränarskap	1	2	3	4	5	6	7
8. Jag mår bra och känner mig trygg när jag blir coachad av min huvudtränare	1	2	3	4	5	6	7
9. När jag blir coachad av min huvudtränare känner jag mig mottaglig för hans/hennes ansträngningar	1	2	3	4	5	6	7
10. När jag blir coachad av min huvudtränare är jag beredd att göra mitt bästa	1	2	3	4	5	6	7
11. När jag blir coachad av min huvudtränare har jag ett vänligt och öppet <u>förhållingsätt</u>	1	2	3	4	5	6	7

Tränarbeteende

Denna del handlar om hur du upplever att din huvudtränare betar sig mot dig som golfspelare men också som person. Skala går från 1 "Aldrig" till 7 "Alltid".

Min huvudtränare...

1. ... visar förståelse för mig som person	1	2	3	4	5	6	7
2. ... är en god lyssnare	1	2	3	4	5	6	7
3. ... är lätt att få kontakt med när jag har personliga problem	1	2	3	4	5	6	7
4. ... bryr sig om hela min person (även andra delar av mitt liv än idrott)	1	2	3	4	5	6	7
5. ... är pålitlig när det gäller mina personliga problem	1	2	3	4	5	6	7
6. ... håller tyst om saker jag berättat i förtroende om mitt privatliv	1	2	3	4	5	6	7
7. ...använder rädsla i sitt sätt att coacha	1	2	3	4	5	6	7
8. ... skriker på mig när han/hon är arg	1	2	3	4	5	6	7
9. ... struntar i mina åsikter	1	2	3	4	5	6	7
10. ... favoriserar utövare	1	2	3	4	5	6	7
11. ... skrämmar utövare fysiskt	1	2	3	4	5	6	7
12. ... använder sin makt för att manipulera utövare	1	2	3	4	5	6	7
13. ... säger personliga kommentarer till mig som jag tycker är upprörande	1	2	3	4	5	6	7
14. ... lägger mer tid på den bästa utövaren	1	2	3	4	5	6	7

Idrottsligt välbefinnande

Denna del handlar om hur du upplever ditt välbefinnande inom golfen. Skalan går från 1 "Håller inte alls med" till 6 "Håller absolut med".

1. Som idrottare känner jag att jag fortsätter lära mig mer om mig själv	1	2	3	4	5	6
2. Jag har en känsla av riktning inom idrotten	1	2	3	4	5	6
3. Mina mål inom sporten har varit en källa till tillfredställelse	1	2	3	4	5	6
4. I allmänheten känner jag mig positiv över mig själv som idrottare	1	2	3	4	5	6
5. Jag gillar det flesta aspekterna av mig själv som idrottare	1	2	3	4	5	6

Upplevd stress inom golfen

Denna del utgår ifrån upplevd stress inom golfen de två senaste veckorna. Skalan går från 1 "Stämmer inte alls" till 7 "Stämmer helt".

De senaste två veckorna har...

1. ... jag känt mig nere	1	2	3	4	5	6	7
2. ... jag känt mig nedstämd	1	2	3	4	5	6	7
3. ... jag varit trött på allting	1	2	3	4	5	6	7
4. ... allting varit för mycket för mig	1	2	3	4	5	6	7
5. allting besvärat mig	1	2	3	4	5	6	7
6. ... jag varit på dåligt humör	1	2	3	4	5	6	7
7. ... jag känt mig orolig eller hämmad	1	2	3	4	5	6	7
8. ... jag varit irriterad	1	2	3	4	5	6	7
9. ... jag varit irriterad på andra	1	2	3	4	5	6	7
10. ... andra människor gått mig på nerverna	1	2	3	4	5	6	7
11. ... jag varit upprörd	1	2	3	4	5	6	7
12. ... jag varit arg på någon	1	2	3	4	5	6	7